День здоровья

Развлечение «Где ты прячешься, здоровье?»

Цель**:**формирование знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

1.Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества.

2.Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.

3.Развивать мышление, память, внимание, выносливость, координацию движений.

4. Формировать навыки сотрудничества друг с другом.

5.Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

Костюм для взрослого «Доктор Айболит» ,тематические картинки, 2 флипчарта ,предметы гигиены,2 корзины, 2 таза, веревка с прищепками, платочки, спортивный инвентарь( бадминтон, кегли, клюшки с мячами), листы бумаги, груши, музыкальный материал, аудиозапись «Солнышко лучистое – веселая физкультминутка».

Ход развлечения

1. Организационный момент

Воспитатель:**-** «Здравствуй», — люди говорят.

Это слово просто клад!

Здравствуй, значит — будь здоров!

 И не нужно больше слов.

Если здравствуй, ты сказал,

 Ты здоровья пожелал.

Здравствуйте, ребята.

*(Ответы детей.)*

 А если вы ещё и улыбнётесь друг другу, значит, весь день у вас будет хорошее настроение, а хорошее настроение- это здоровье. Поздоровайтесь ещё раз и улыбнитесь!

2.Основная часть

 Воспитатель: -Что нужно делать, чтобы быть здоровым и крепким?

Дети:**-**Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться.

Воспитатель: -Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор …

Дети:**-**Айболит!

Воспитатель: -Правильно, ребята, молодцы.

Это доктор Айболит на зарядку к ,вам спешит.

Айболит:- Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки.

Все к зарядке вы готовы? Только все ли вы здоровы?

Воспитатель: -Доктор, всех вы осмотрите

Ловких, смелых отберите.

Айболит:**-** Попрошу всех быстро встать

Что скажу ,то выполнять.

Каждый день у нас, ребятки

Начинается с зарядки.

Даже утром самым хмурым

Веселит нас физкультура.

И, конечно, очень важно,

Чтоб зарядку делал каждый.

Музыкальная зарядка «Солнышко».

3.Практическая часть

Воспитатель: - Приглашаю вас в путешествие за здоровьем. Давайте узнаем, где же оно прячется? И первая наша станция «Чистюля».

  Я загадаю загадки, а из предложенных картинок, нужно выбрать правильный ответ. (Приглашаются двое детей с воспитателями, они совместно находят правильный ответ и помещают на флипчарт).

1.Трудно его в руках удержать, намочу — начинает из рук ускользать.

Много пены от него, грязь уходит с рук легко.(Мыло)

2.В руки я её беру и по волосам веду.

Волосы лежат рядками под острыми её зубами.(Расческа)

3.Чистить зубы помогает. На щетинке паста тает.

Ею чистить каждый день зубы нам совсем не лень.(Зубная щётка)

4.В ванне вымылся и вот — оно тебя давно уж ждёт.

Вытрешься и ты — сухой, а оно намокло, ой! (Полотенце)

5.Инструмент бывалый — Не большой, не малый.

У него полно забот: Он и режет, и стрижёт. (Ножницы)
6.Глаза я крепко закрываю, В голову его втираю, А потом водой смываю. Это средство для волос, Может быть даже без слез. (Шампунь)
7.Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.(Мочалка)

8.Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.(Носовой платок)

Айболит: - Предлагаю поиграть в игру «Собери банные принадлежности**».** (Из детей формируют 2 команды «Крепыши» и «Здоровячки», из предложенных предметов необходимо выбрать предметы гигиены. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.)

Айболит: **-**Давайте мы сейчас подышим( дыхательная гимнастика).

Носом глубоко вдыхайте, руки к верху поднимайте.

Рот открой и выдыхай — руки плавно отпускай!

Воспитатель: - Следующее правило ЗОЖ.- следи за своей одеждой.

Айболит:- За своими вещами нужно ухаживать: стирать, гладить, по необходимости зашивать.

Воспитатель: - Поиграем в игру «Постирай и повесь»(по сигналу участник идет к стойке, где стоит таз с вещами, стирает одну вещь, вешает на верёвку и возвращается обратно к своей команде, передаёт эстафету следующему).

Воспитатель:**-** следующаястанция «Спортивная».

Айболит**: -**Для всех, конечно, не секрет, чтобы быть здоровым много лет ,физкультура вам поможет, укрепить здоровье сможет.

Эстафеты :

1.Бадминтон

2.Кегли.

3.Хоккей.

4. Пронеси листок бумаги на ладошке .

Воспитатель:- Последняя станция -станция «Аппетитная»

Айболит :-Ребята ,я буду задавать вопросы, а вы отвечайте :

1. Постоянно надо есть для здоровья вашего больше сладостей, конфет и поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? (Нет.)

2. Не грызите овощей и не ешьте вкусных щей, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад, это правильный совет? (Нет.)

3. Навсегда запомните, милые друзья, не почистив зубы, спать идти пора. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают.)

4. А когда устали и хотите спать, захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет)

Воспитатель:-Ребята ,какую еду, что нужно кушать, что бы быть здоровым и сильным?

Дети:- Овощи и фрукты.

Айболит**:-** Молодцы ,ребята! Сейчас пора богатая овощами, фруктами, ягодами. Ешьте их как можно больше, ведь это витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть кипячёной водой, а руки мылом.

Воспитатель**: -** А сейчас мы с вами поиграем в игру« Выбери полезные продукты»(приглашаются 2 детей с воспитателями, из предложенных картинок выбирают нужные и размещают на флипчарт).

4.Заключительная часть

Айболит**:-** Молодцы ,ребята. Не забывайте про витамины .А их я вам как раз и принёс. Получайте и не болейте. (Айболит раздает груши).

Воспитатель: **-** Спасибо вам за активное участие.

Список используемых источников:

Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5 – 6 лет. Сценарии для ДОУ. Москва 2010 г.

Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений.Санкт – Петербург 2009 г.

<https://portal2011.com/gde-ty-pryacheshsya-zdorove/>

<https://www.maam.ru/detskijsad/scenarii-prazdnika-gde-ty-prjacheshsja-zdorove.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/09/25/den-zdorovya-v-raznovozrastnoy-gruppe-mladshego-0>

Аудиозапись «Солнышко лучистое – веселая физкультминутка»

Подготовил воспитатель 2 класса Чередниченко Н.В.